



# TUKI- JA LIIKUNTAELINTERVEYS HYVINVOINTIKERTOMUKSESSA

## MITÄ

### Tuki- ja liikuntaelinterveys näkyväksi hyvinvointikertomukseen

Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ovat parhaimmillaan kiinteä osa kuntastrategiaa sekä talouden ja toiminnan suunnittelua. Siihen tarvitaan tietoon pohjautuvaa päätöksentekoa, toimialat ylittävää, verkostoituvaa ja monialaisiin kumppanuuksiin perustuvaa toimintaa sekä mahdollistaa yhteistyö kunnan ulkopuolisten toimijoiden ja alueellisten organisaatioiden kanssa.

## MIKSI?

### Tuki- ja liikuntaelinterveys näkyväksi hyvinvointikertomukseen

- TULE-ongelmat koskettavat suomalaisia laajasti. Vaikka TULE-sairaudet painottuvat ikääntyneisiin, arkea haittaavat TULE-kivut ovat yleisiä kaikissa ikäluokissa.
- TULE-ongelmat heikentävät elämänlaatua ja lisäävät riskiä sairastua masennukseen sekä muihin kansantauteihin.
- TULE-ongelmat lisäävät avun, hoitojen ja hoivan tarvetta sekä näistä aiheutuvia kustannuksia enemmän kuin muut ei-tarttuvat sairaudet.
- TULE-ongelmat ovat yleisempiä vähän koulutetuilla ja ne lisäävät huomattavasti syrjäytymisen ja työkyvyttömyyden riskiä.
- Hyvä TULE-terveys on hyvinvoinnin sekä hyvän toiminta- ja työkyvyn perusta. Ennaltaehkäisyyn kannattaa panostaa lapsuudesta lähtien, sillä se on aina halvempaa kuin jälkeinpäin tehty korjaava hoito.
- Toimintakykyinen kuntalainen on myös osallistuva ja tuottava kuntalainen. Kunnan hyvinvointikertomus toimiikin parhaimmillaan kunnan elinvoiman kuvaajana ja uusien asukkaiden houkuttimena.

## MITEN?

### Tuki- ja liikuntaterveyden edistämisen indikaattorit hyvinvointikertomuksessa

- Kunta voi vaikuttaa kuntalaisten TULE-terveyteen monissa palveluissaan, kuten koulutuksessa ja varhaiskasvatuksessa, liikunta-, ruoka- ja kulttuuripalveluissa, kaavoituksessa, ympäristösuunnittelussa sekä liikennejärjestelyissä.
- TULE-terveyden edistäminen kirjataan näkyväksi tavoitteeksi kuntien hyvinvointikertomuksiin ja -tavoitteisiin. Kunnan hyvinvointikertomus toimiikin parhaimmillaan kunnan elinvoiman kuvaajana ja uusien asukkaiden houkuttimena.
- TULE-terveyden ja kansalaisten toimintakyvyn edistäminen kuntien tasolla perustuu tietoon, on poikkihallinnollista, systemaattista, pitkäjänteistä ja riittävästi resursoitua. Nämä päätökset näkyvät kansalaisten arjessa ja elinympäristössä.
- Esteetön elinympäristö ja saavutettavat palvelut mahdollistavat arkista liikkumista ja hyvinvointia.
- TULE-terveyttä ja toimintakykyä edistäviä järjestösektorin kumppanuuksia tuetaan.
- Hyvinvointikertomuksessa TULE-terveyttä eri ikäryhmissä voidaan arvioida lukuisin eri indikaattorein.



Kela korvaa vuosittain tuki- ja liikuntaelin-sairauksien vuoksi sairauspoissaoloja noin 14 000 henkilötyövuoden verran.

Selkävaivat ovat yleisin syy tuki- ja liikuntaelinongemista johtuviin sairauspoissaoloihin.

50 000 asukkaan kunnassa ilmenee keskimäärin 120 primaaria polven tekonivelleikkausta vuodessa. Tästä aiheutuu noin miljoonan euron kustannukset vuodessa.

Jos kunnan palkkaama ammattilainen ehkäisee yhden laitokseen johtavan lonkkamurtuman (50 000€), on hänen vuosipalkkansa katettu.

Kaatumiset aiheuttavat yli 62 000 sairaalahoitojaksoa vuosittain.

Murtumia arvioidaan olevan jopa 40 000 vuodessa. Murtuma moninkertaistaa riskin uusille, aiempaa vakavammille murtumille. Liikunta ehkäisee murtumia kaikissa ikäluokissa.

## Indikaattoreilla voidaan arvioida esimerkiksi

- elintapoja (kuten liikunnan harrastamista, ravitsemustottumuksia ja ylipainoisuutta)
- elämänlaatua (koettu terveydentila)
- toimintakykyä (työkykyä ja suorituskykyä kuvaavat indeksit)
- sairastavuutta (ikävakioitu tuki- ja liikuntaelinsairausindeksi, selkä- tai nivelongelmaisten osuutta kuvaava indeksi)
- tapaturmien esiintyvyyttä (ikävakioitu tapaturmaindeksi, kaatumista ja putoamistamittaavat indeksit, lonkkamurtumien esiintyvyyttä arvioivat indeksit)

## Tuki- ja liikunelintaterveys näkyy Kuopion hyvinvointikertomuksessa

Kuopion laajassa hyvinvointikertomuksessa on otettu tuki- ja liikuntaelinterveys hyvin huomioon kaikissa ikäryhmissä.

- Lasten ja nuorten kohdalla on arvioitu kattavasti mm. **hengästyttävän liikunnan harrastamista, ravitsemustottumuksia ja ylipainoisuutta.**
- Työikäisiltä on arvioitu mm. **tuki- ja liikuntaelinten sekä sidekudosten sairauksienvuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien määrää, työkykyä, liikunnan harrastamista jasuorituskykyä sekä ylipainoisuutta.** Lisäksi on arvioitu kattavasti **ravitsemustottumuksia.**
- Ikäihmisten kohdalla on käytetty mm. toimintakykyä mittavaa **Barthel-indeksiä**, sekä arvioitu **kävellessä kaatuneiden osuutta.** Myös **kokemusta elämänlaadusta ja terveydestä** on arvioitu. Lisäksi on seurattu **liikunnan harrastamista ja ylipainoisuutta.**



## Joko teidän kunnassanne ...

- TULE-terveyden edistäminen näkyy hyvinvointisuunnitelmassa ja -kertomuksessa?
- hyvinvointikertomuksen tavoitteisiin on kirjattu indikaattorit TULE-terveydestä?
- päätösten ennakkoarvioinnissa on huomioitu eri ikäryhmien hyvinvointi ja terveys?
- arjen elinympäristö tukee kuntalaisten toimintakykyä?
- on hyte-koordinaattori tai -suunnittelija?
- on tarjolla matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa?
- on fysioterapeutin suoravastaanotto?
- on käytössä ”Turvallisesti kaiken ikää” -koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn suositukset?

## Lisätietoja

[www.suomentule.fi](http://www.suomentule.fi)

<https://www.kuopio.fi/hyvinvointi>

## Yhteystiedot

[toimisto@suomentule.fi](mailto:toimisto@suomentule.fi)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
thl.fi | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)